

Ensalada de Espinaca y Frijoles Negros

Sirve: 3 porciones

Ingredientes

- 2 cucharadas vinagre
- 1 cucharada aceite vegetal
- 1 cucharada mostaza (de Dijon u otra)
- 1 clavo ajo o 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita orégano seco
- 1/2 cucharadita albahaca seca
- 1/8 cucharadita nuez moscada (opcional)
- 2 cucharadas espinaca lavada
- 1 1/2 cucharadas frijoles (habichuelas/caraotas/porotos) negros enjuagados
- 2 tomates picados
- 1 cebolla roja pequeña picada

Preparación

1. En un tazón grande, combine el vinagre, el aceite, el orégano, la albahaca y la nuez moscada.
2. Lave, escurra y pique la espinaca.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	190
Grasa total	5 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	160 mg
Total de Carbohidrato	28 g
Fibra dietética	8 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	9 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

3. Agregue la espinaca, los frijoles negros, los tomates y las cebollas al tazón con el vinagre y el aceite. Mezcle bien y sirva.

Sugerencia:

Inicie su ensalada con otros vegetales (champiñones, pimientos, pepinos, calabacín, calabaza amarilla, cebolla roja, etc.) Agregue pollo cocido, huevo o atún para más proteína! Agregue cubitos de queso cheddar, suizo o queso Gouda. La fruta es una gran adición; trate de arándanos secos, cerezas, pasas o albaricoques o bayas frescas de temporada.

Connecticut Food Policy Council, Farm Fresh Summertime Recipes